

ОВОЩИ

- Капуста
- Пасленовые
- Тыквенные

КАПУСТА

- Белокочанная
- Краснокочанная
- Брюссельская
- Цветная
- Савойская
- Кольраби



КАПУСТА

- **ВИТАМИН С**
- **КАРОТИН**
- **МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА**
- **БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА (СТИМУЛИРУЮТ РАБОТУ ЖЕЛУДОЧНО -КИШЕЧНОГО ТРАКТА)**

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

- В пищу
употребляют
кочаны



КОЛЬРАБИ

- В пищу употребляют утолщенный стебель



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

- В пищу употребляют с - ц в - - и я



ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ!



- Чтобы цветная капуста не темнела в воду для варки добавляют лимонный сок

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

- **Какие витамины содержатся в капусте ?**
- **У какой капусты употребляют в пищу утолщенный стебель ?**
- **Для чего в воду добавляют лимонный сок ?**

ПАСЛЕНОВЫЕ

- **Томаты**
- **Баклажаны**
- **Перец**
- **Физалис**



ТОМАТЫ

- Лимонная кислота
- Витамины С, В1, В2, Р, К
- Каротин
- Фосфор
- Железо
- Калий



ТОМАТЫ

- Родина томатов - Южная Америка
- На языке ацтеков они назывались «томатль»
- Их сравнивали с яблоками, но в отличие от обычных, французы называли их яблоками любви, а итальянцы — золотыми яблоками
- От французского *potte* — яблоко — пошло название “помидоры”

ТОМАТЫ

- **Есть их не решались, так как томаты считались ядовитыми**
- **Одной из первых стран, где стали выращивать томаты для употребления в пищу, оказалась Россия**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ !



- **Томатный сок стимулирует работу поджелудочной железы**
- **Употреблять томатный сок лучше без соли за 30 минут до еды**

БАКЛАЖАНЫ

- Белки
- Витамины С, В1
- Каротин
- Калий
- Железо



БАКЛАЖАНЫ

- **Снижают уровень холестерина в крови**
- **Полезны при атеросклерозе**
- **Употребляют при сахарном диабете**
- **Рекомендуют при малокровии и сердечно-сосудистых заболеваниях**

ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ

- Содержат большое количество витамина С — до 300 мг на 100 г сырой массы плодов (больше, чем любые другие овощи)
- Каротин - в красных плодах



ПЕРЕЦ ЖГУЧИЙ

- **Жгучая приправа (жидкая или порошковообразная), важный компонент соусов типа «аджика», «чили»**



ПЕРЕЦ ЖГУЧИЙ

- **Перцовая настойка - при простудных заболеваниях**
- **Дезинфекция при кишечных инфекциях**
- **Перцовый пластырь - при радикулите**

ФИЗАЛИС

- Сладкие плоды
с земляничным
ароматом



ПРОВЕРЬ СЕБЯ !

- Какой перец добавляют в соус «чили» ?
- Какие плоды обладают земляничным ароматом ?
- В каком овоще больше всего содержится витамина С ?
- Как полезнее всего пить томатный сок ?

ТЫКВЕННЫЕ

- Тыква
- Кабачок
- Патиссон
- Огурец
- Дыня
- Арбуз

ТЫКВА



- **Витамины С, В1, В2, Р Р**
- **Калий**
- **Железо**
- **Пектины**
- **Углеводы**

ТЫКВА

- **Используют в лечебно диетическом питании**
- **При сердечно - сосудистых заболеваниях**
- **При атеросклерозе**
- **Пектины помогают выводить из организма шлаки**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ!



- **Семена тыквы -
эффективное
глистогонное
средство**

КАБАЧОК



- **Витамин С**
- **Каротин**
- **Пектины**
- **Клетчатка**
- **Калий**

КАБАЧОК

- **Используют при воспалительных процессах в кишечнике**
- **При ожирении**
- **При подагре**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ !



- **Кабачки можно замораживать, предварительно нарезав кружочками**

ПАТИССОН



- **Разновидность
ТЫКВЫ
обыкновенной**
- **Возделывают на
всех континентах**

ОГУРЕЦ



- **Содержат большое количество воды**
- **Витамины - в небольшом количестве**
- **Микроэлементы (йод в небольших количествах)**

ОГУРЕЦ

- **Возбуждает аппетит**
- **Улучшает вкус других блюд**
- **Препятствуют отложению солей**
- **Обладают слабительным и мочегонным действием**

ВНИМАНИЕ: СЕКРЕТ!



- **Огуречный сок снимает воспаление, смягчает и отбеливает кожу лица. На его основе созданы популярные косметические кремы и лосьоны**

ДЫНЯ



- Нежная клетчатка
- Много солей железа (в 17 раз больше, чем в молоке, и в 2 раза больше, чем в курином мясе)
- Калий

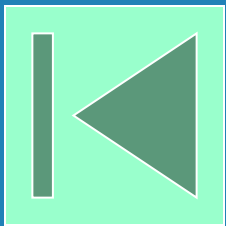
АРБУЗ



- Прекрасный диетический продукт
- В них очень мало калорий, однако множество минеральных веществ и витаминов

ПРОВЕРЬ СЕБЯ:

- **Что помогает выводить из организма шлаки ?**
- **Чем можно отбелить кожу лица?**
- **Чего в дыне больше, чем в молоке в 17 раз ?**
- **Ближайший «родственник» тыквы ?**



МОЛОДЦЫ!

